...emele lui

mari succese în muncă, în învățătură și în viața socială.

[1]) „Teoria și practica culturii fizice" nr. 4, 1960.

...riat al antrenamentului

să execute „spagatul". In acest scop el alege 10—12 exerciții, diferite ca formă, însă aceleași în ceea ce privește orientarea. De pildă, îndoirea pe piciorul pus pe o treaptă a spalierului; balansarea cît mai înaltă a piciorului; legănarea arcuită în pasul amplu; mersul „cu fandări" etc. In același fel se rezolvă sarcina variației în ceea ce privește forma (dar și sarcina uniformității în ceea ce privește scopul) și în multe alte cazuri de dezvoltare a forței, vitezei, rezistenței etc.; de pildă, pentru întărirea sistemelor cardio-vascular și respirator pot fi folosite exerciții dintre cele mai variate: crosuri, mers pe schiuri, canotaj, ciclism, înot, dar orientarea lor fundamentală este aceeași. Firește că pentru folosirea corectă a exercițiilor variate trebuie să existe la bază serioase cunoștințe de anatomie și fiziologie.

...i? Ce spun practicienii?

carea aptitudinii de a declanșa o mare forță musculară, precum și în cadrul însușirii tehnicii și tacticii. In aceste cazuri, în ședința de antrenament sînt necesare intervale de odihnă suficiente (inclusiv odihna activă). In ceea ce privește dezvoltarea rezistenței în lucrul de durată, precum și mărirea masei musculare, probabil că aici se pot folosi cu succes ambele variante.

Datele cercetărilor științifice și experiența practică arată că în cazul desfășurării cîtorva ședințe de antrenament în situația refacerii incomplete trebuie să se alterneze ședințele de antrenament bazate pe eforturi maxime cu ședințele bazate pe eforturi mai mici, precum și cu odihna activă. IN CAZUL DESFĂȘURĂRII ANTRENAMENTELOR CU EFORTURI MAXIME TIMP DE CÎTEVA ZILE LA RIND, DUPĂ O ASEMENEA SERIE, LA SFÎRȘITUL SĂPTĂMÎNII SAU AL CICLULUI, SPORTIVUL TREBUIE SĂ SE ODIHNEASCĂ (INCLUSIV ODIHNA ACTIVĂ) PÎNĂ LA 2—3 ZILE. In ultima vreme sportivii clasificați trec tot mai mult la antrenamentele zilnice. In acest caz, influența ședințelor de antrenament este determinată numai de dozarea efortului, în cadrul unui program de lucru stabil. In legătură cu aceasta este foarte important ca la începutul ciclului săptămînal sau al unui alt ciclu sportivul să fie complet refăcut de pe urma antrenamentului efectuat în săptămîna trecută. Considerăm justă afirmația lui L. S. Homenkov despre necesitatea unei cît mai mari variații a antrenamentelor și a eforturilor din antrenamente. Experiența arată că eforturile maxime, care supun la mari încercări organismul sportivului, nu trebuie să se repete des. De pildă, Vladimir Kuț avea de obicei trei antrenamente pe săptămînă. Este foarte important faptul că și în celelalte zile el includea exerciții, dar de astă dată pentru alte scopuri, printre care și pentru restabilirea mai eficace a consumului de energie de pe urma ședinței anterioare cu efort maxim. Imbinarea ședințelor de antrenament diferite în ceea ce privește orientarea preponderentă în ciclul săptămînal sau într-un alt ciclu trebuie să fie obligatorie în pregătirea oricărui sportiv.

...omeniu inepuizabil

nifestă în prelucrarea unor subtilități tehnice pe care nu le poate dicta nici un antrenor. Dar, ceea ce trebuie învățat, se impune în mod obligator. Experiența unor antrenori cunoscuți arată cu cîtă eficacitate poate învăța sportivul să declanșeze eforturi maxime, să-și concentreze atenția, să știe să se odihnească în faza de relaxare etc. Această experiență nu este însă studiată, nu este generalizată și, de aceea, e necunoscută de mulți antrenori și sportivi.

Articolul lui L. S. Homenkov stîrnește numeroase reflecții și propuneri, stimulează căutările creatoare. Aceasta este marea lui însemnătate. Important e ca la discuție să participe antrenori, reprezentanți ai medicinii sportive, fiziologi, biochimiști, igieniști, psihologi și reprezentanții altor discipline științifice. Fără îndoială că de pe urma acestor discuții metodica antrenamentului sportiv nu va avea decît de cîștigat. Acesta este drumul care duce spre ridicarea continuă a măiestriei sportivilor sovietici.

(Subtitlurile aparțin redacției).

A luat ființă o nouă asociație sportivă...

Toate aceste lucruri se întîmplau anul trecut. Muncitorii de la fabrica „Metalul roșu" din Cluj aveau un „năcaz", cum spun ei. Ar fi vrut oamenii să facă sport, să aibă asociația lor care să le organizeze activitatea, să știe că au o magazie cu echipament și material sportiv pe



Muncitorii și tehnicienii de la fabrica „Metalul roșu" din Cluj au participat în număr mare, la întrecerile de șah ale Spartachiadei.

care să și-o gospodărească singuri. Dar așa, ei constituind doar o grupă sportivă pe lîngă asociația sportivă Metalul Cluj întîmpinau multe greutăți.

„NOI NU PUTEM FACE SPORT?"

Mai întîi și întîi pe cei de la asociația Metalul îi interesa în mod deosebit activitatea sportivă de performanță. Era o asociație mare și... trebuia să se respecte. Activitatea sportivă de mase șchiopăta. De fapt, cine să se ocupe de organizarea unor astfel de întreceri, cînd toți erau preocupați doar de întărirea secțiilor pe ramură de sport ale asociației, care — drept să spunem, — devenise mai mult un... club sportiv.

Și apoi mai erau și alte greutăți. Tot echipamentul era la asociație, departe de fabrica lor, iar aducerea de acolo necesita mult timp. Este drept că aveau în curtea fabricii un teren de volei și exista chiar și o plasă, „amintire" a activității sportive ce se desfășura aci în urmă nu cu mult timp. Erau oare ele suficiente pentru a înjgheba o activitate sportivă? La început se părea că nu. Asta însă pînă într-o zi, cînd oamenii s-au întrebat: „Dar noi nu putem face sport? O fi așa de greu?"

Așa s-a organizat un meci de volei. S-au adunat vreo cîțiva tineri, s-au împărțit în două echipe și au jucat. A fost primul meci, dar nu și ultimul. Și-au cumpărat echipament și, în după-amiezele călduroase de vară, mingea zbura peste plasă ore întregi.

Deodată însă nu s-a mai jucat volei. Ce se întîmplase? Venise cineva de la asociație și luase plasa. Aveau nevoie de ea pentru secția de volei...

ȘI TOTUȘI SE POATE!

Inceputul fusese făcut. Au organizat, cum s-au priceput, un campionat de tenis de masă care s-a bucurat de succes. Aproape 30 de participanți, ceea ce nu-i puțin lucru. Contabilul Rațiu Ernest și ing. V. Pașca, principalii animatori ai acestui început de activitate sportivă, erau mulțumiți. Și au mers mai departe. Ce s-au gîndit? Tenisul de masă a „prins". Atunci au organizat o competiție dotată cu „Cupa Metalul roșu" în cinstea zilei de 7 Noiembrie. Au participat echipe din 8 întreprinderi și asociații. Bilanț, din nou pozitiv. Succes pe toată linia, felicitări...

Acum activitatea sportivă se înfiripase bine. Muncitorii și tehnicienii discutau tot mai mult despre înființarea unei asociații. Prin noiembrie, la consfătuirile de producție, se vorbea și despre această problemă. La atelierul de prelucrare, lăcătușul Adalbert Maier și frezorul Iosif Astaloș au ridicat cu curaj problema dezvoltării activității sportive prin înființarea unei asociații. „Dacă putem, de ce să nu ne organizăm mai bine activitatea sportivă? Sportul are o influență pozitivă asupra procesului de producție" — spuneau ei. Și toată lumea era de acord!

26 DECEMBRIE 1960

Atunci s-a înființat asociația sportivă Metalul roșu din Cluj. Președinte al consiliului asociației a fost ales Rațiu Kiss Ernest, iar în consiliu, alături de el, muncesc oameni de nădejde ca ing. Alexandru Oprea, Gheorghe Geczi, E. Boczonyi, Petre Comăneanu, Gavril Groza și alții. Despre felul în care muncesc ei, vorbesc mai grăitor ca orice roadele pe care le-au cules în scurtul timp care s-a scurs de cînd s-a înființat asociația sportivă.

Iată-le. In prezent asociația sportivă Metalul roșu are 6 secții pe ramură de sport: șah, tenis de masă, volei, baschet, turism și fotbal. Există 400 de membri U.C.F.S. cu cotizațiile achitate și în cel mai scurt timp această cifră va crește la 700. Acesta e angajamentul consiliului asociației. La întrecerile Spartachiadei de iarnă au luat parte 70 de sportivi la șah și 40 la tenis de masă, iar pentru a putea organiza un concurs de haltere și-au confecționat singuri barele și greutățile. La club, în orice după-amiază, vei găsi zecile de jocuri de șah și ele confecționate în întreprindere prin muncă voluntară) ocupate. Se face... coadă!

Să nu ne mai mirăm deci că tov. Iuliu Losonczi, secretarul organizației de partid (pasionat jucător de șah și el) spune tuturor cunoscuților: „Veniți să vedeți asociația noastră sportivă. E drept că-i tînără, dar avem cu ce ne mîndri..."

CĂLIN ANTONESCU

ATLETISM

Intensă activitate în Capitală

◆ Clubul Rapid organizează mîine dimineață în sala Floreasca II tradiționalul concurs dotat cu „Cupa 16 Februarie". Programul cuprinde trei probe: 50 m, lungime și greutate. Fiecare club și asociație sportivă care dorește să participe are dreptul să înscrie numai cîte doi atleți de fiecare probă. Concursul va începe de la ora 9,30.

◆ De la ora 9, pe stadionul P.T.T. se va desfășura o competiție de cros organizată de asociația sportivă P.T.T.R. Se vor desfășura întreceri la următoarele categorii: seniori — 6.000 m, juniori — 1.600 m, senioare — 800 m și junioare — 500 m. Echipele vor fi alcătuite din cîte 5 alergători. Clasamentul se va face în funcție de rezultatele primilor 10 clasați la fiecare categorie.

◆ La sfîrșitul săptămînii viitoare va avea loc în Capitală concursul republican de seniori și senioare pe teren acoperit. In urma precizării făcute de Colegiul central de antrenori din F.R.A. în ceea ce privește linia metodică, prin care se arată conținutul perioadei pregătitoare, scopul principal al concursului este acela al controlului calităților fizice de bază. In acest sens, au fost programate probele mai populare în timpul iernii și a fost introdusă darea normelor de control. Aceste norme sînt obligatorii pentru toți participanții. Maeștrii sportului și atleții din categ. I, în special cei din lotul republican, care nu au probe sîmbătă vor trebui să ia parte la întrecerile de duminică.

Iată acum programul concursului republican de sală: SIMBĂTĂ: 50 m, lungime, înălțime, greutate (B și F), ciocan 16 kg (afară); DUMINICĂ: 30 m, lungime fără elan, triplu fără elan (B și F), haltere-genuflexiuni (B și F), haltere-aruncat (B), cățărare pe frînghie (sprinterii și săritorii cu prăjina).



ACTUALITĂȚI

● După cum am mai anunțat, între 22—26 februarie orașele *Cluj* și *Constanța* vor găzdui turneele boxerilor de categorie *muscă*, *ușoară* și, respectiv, *pană* și *mijlocie mică*. Inscrierile pentru aceste importante competiții se primesc la F.R. Box pînă la data de 16 februarie.

● Mîine dimineață de la ora 10 va avea loc în sala Circului de Stat întîlnirea dintre echipa Progresul București și selecționata orașului Cîmpulung Muscel. Iată cîteva meciuri din programul galei: *Al. Bariciu—Gh. Badiu, I. Stoica—I, Marin* (C. Lung Muscel), *I. Marin — I. Marcu, A. Gănescu—Gh. Maidan, M. Balaș—Fl. Mihalache, N. Puiu—I. Balaban.*



Campionatele republicane, la probele alpine, deschid seria marilor concursuri jubiliare

Incep marile acțiuni cu caracter jubiliar pentru schiul romînesc. De miercuri 15 februarie și pînă către sfîrșitul lunii martie pîrtiile din frumoasa stațiune de iarnă Poiana Brașov vor găzdui o serie de importante competiții interne și internaționale. Marile concursuri de anul acesta debutează, așadar, miercuri cu finalele campionatelor republicane la probele alpine (seniori, senioare, juniori și junioare). Cei mai buni schiori ai noștri au atins la ora actuală o formă sportivă destul de ridicată, așa încît titlurile de campioni vor reveni într-adevăr celor mai buni, dar la capătul unor lupte pasionante. In zilele campionatelor pe pîrtiile de slalom și coborîre vor fi prezenți și schiorii *Gheorghe Bălan, Cornel Tăbăraș, Ion Zangor etc.*, care, recent la Zakopane, au obținut succese de prestigiu pentru schiul romînesc.

★

Paralel cu probele alpine, turiștii care vor fi prezenți în zilele competiției la Poiana Brașov vor putea urmări (după un an de întrerupere) întrecerile din cadrul campionatelor republicane de bob. Acum se lucrează intens la amenajarea pîrtiei, așa încît marți 14 februarie, boberii vor putea participa la primele antrenamente oficiale. La întrecerile care vor începe sîmbătă 18 au fost invitați 60 de boberi aparținînd cluburilor și asociațiilor sportive din Brașov, Sinaia, București, Ploiești, Cîmpina, Roman etc. Iată, de altfel, programul campionatelor republicane la probele alpine și la bob: MIERCURI 15: *slalom special* (juniori); JOI 16: *slalom uriaș* (seniori și juniori); VINERI 17: *slalom special* (seniori); SIMBĂTĂ 18: *coborîre* (seniori și juniori); *bob de 2 persoane*; DUMINICA 19: *coborîre* (seniori); *bob de 2 persoane.*

★

La sfîrșitul acestei săptămîni (11-12 februarie) se desfășoară întrecerile din cadrul campionatelor republicane (faza regională) la probele alpine și la fond. La întreceri participă campionii raionali și schiorii invitați de comisiile regionale.

★

Concursul republican al centrelor de schi pentru copii care trebuia să se desfășoare sîmbătă și duminică, a fost amînat pentru zilele de 25 și 26 februarie și va avea ca loc de dispută stațiunea de iarnă Predeal. In aceeași perioadă (24-26 febr.) cei mai buni juniori din probele de fond își vor disputa titlurile de campioni la Poiana Brașov

★

Marile acțiuni jubiliare vor avea un final demn de importanța acestei sărbătoriri a schiului romînesc; în zilele de 3—5 martie, la Poiana Brașov, concurenți din 10 țări (Franța, Elveția, Italia, Bulgaria, Polonia, Cehoslovacia, R. D. Germană, Ungaria, Austria și Romînia) vor fi prezenți la startul concursului internațional jubiliar.

G. N.



Gheorghe Bălan, cel mai în formă schior romîn la ora actuală, va fi prezent la startul probelor alpine din cadrul campionatelor republicane

Spartachiada de iarnă a tineretului

Rezultate frumoase în regiunea Mureș-Autonomă Maghiară

Peste 78.500 de tineri s-au întrecut pînă în prezent în cadrul primei etape a Spartachiadei de iarnă a tineretului în regiunea Mureș-Autonomă Maghiară. Cea mai mare participare a fost înregistrată la săniuș. Aci s-au întrecut circa 25.000 de tineri dintre care 7.500 fete. La gimnastică și-au măsurat forțele peste 16.000 concurenți, dintre care aproape 5.500 fete iar la patinaj numărul acelora care și-au disputat întîietatea a trecut de 6.000 dintre care 1.800 de fete.

S-au evidențiat în mod deosebit, în munca de mobilizare și de antrenare a tinerilor din regiune, în întrecerile Spartachiadei, consiliile raionale U.C.F.S. Tg. Mureș (17.606 participanți), Miercurea Ciuc (15.127 participanți), Odorhei (12.642 participanți) și Reghin (10.725 participanți).

Fără să ceară ajutorul cadrelor de specialitate și fără să ducă o susținută muncă de propagandă consiliile raionale U.C.F.S. Gheorghieni și Toplița nu au putut mobiliza la startul întrecerilor decît 3.279 și respectiv 3.405 participanți. Aceste consilii raionale vor trebui să acorde o mai mare atenție mobilizării și antrenării tineretului în această competiție de mase.

Intrecerile sînt în plină desfășurare și se așteaptă pînă la 15 februarie o participare și mai numeroasă a tinerilor din orașele și satele regiunii Mureș-Autonome Maghiare.